

# COMUNICARE / FORMARE

MENÙ E PIATTO PREFERITO

ANGELA ESPOSITO

### **Spring Day**

Il brano "Spring Day" dei BTS è il piatto forte del mio menù.

Non è solo una semplice canzone, ma un vero atto comunicativo, carico di empatia e significato. Oltre ad avere per me un valore personale profondo, legato a momenti importanti della mia vita, riesce a trasmettere insieme nostalgia e speranza.

Nel testo, i BTS affrontano i temi della distanza e della perdita, utilizzando la musica come strumento per entrare in connessione emotiva con l'ascoltatore.

Nato con l'intento di comunicare il dolore della perdita di un'amicizia, e la speranza di ritrovarsi.

Il brano è diventato, per il popolo sudcoreano, un simbolo del disastro del traghetto Sewol, pur non essendo ad esso direttamente collegato.

Il naufragio causò la morte di 304 persone, in gran parte studenti delle scuole superiori in gita scolastica. Tale associazione è nata dal conforto che la canzone ha saputo offrire alle famiglie colpite e al pubblico, risuonando con delicatezza nel dolore collettivo.

### **Le parole**

Reputo le parole molto di più di semplici suoni o segni: per me sono qualcosa di vivo, capaci di ferire o curare, in grado di accendere il pensiero. Nei libri come nelle canzoni diventano veicoli di emozioni, compagne fedeli nei momenti di crescita. Sono eco di esperienze condivise (come le lezioni di vita trasmesse da genitori, amici o nonni attraverso i loro racconti).

Possono essere scritte, mimate (penso ai gesti della lingua dei segni o al gesticolare come tratto culturale), possono essere disegnate, usate come veicolo di marketing. E insieme formano un linguaggio. Un'identità.

### **Awakening (Il risveglio)**

Il film svolge una funzione comunicativa fondamentale nel documentare la regressione della malattia e il successivo processo di degeneramento dei protagonisti.

Attraverso una narrazione intensa e autentica, mostra non solo il decorso clinico, ma anche l'impatto emotivo e psicologico della malattia su pazienti e famiglie.

Questa rappresentazione contribuisce all'apprendimento empatico, permettendo agli spettatori di comprendere meglio la realtà spesso invisibile della sofferenza e della perdita progressiva delle proprie capacità psichiche e motorie.

Quando la comunicazione, sia tramite dialoghi sia attraverso immagini potenti e silenzi, avviene in questo modo, rende palpabile l'umano senso di fragilità.

CARLO NAGAR

### **Uscire con i miei amici più stretti**

Per me è indispensabile vedermi con loro quante più volte è possibile lungo l'arco della settimana. E' indispensabile confrontarmi con loro e comunicare con loro per parlare sia delle cose più stupide che delle cose più importanti. La cosa migliore di questo rapporto è l'interscambio formativo che avviene quando parliamo, come se ognuno insegnasse sempre qualcosa all'altro esponendo la sua idea.

### **Leggere**

Non ha bisogno di spiegazione: leggere è forse l'atto comunicativo che più forma una persona, qualsiasi sia l'argomento della lettura. Anche se il miglior atto comunicativo formativo è, per me, il prossimo.

### **La musica**

Mai quanto nessun'altra cosa, ascoltare musica mi trasmette un mix di emozioni uniche. Qualsiasi sia il genere, qualsiasi sia il cantante o la canzone, non c'è una canzone che non possa trasmettere un significato. In particolare quando ascolto la musica è come se ascoltassi un amico, una persona che mi da consigli, mi supporta, mi carica, ecc. Ogni canzone che ho in playlist ha un significato per me e la ascolto in determinati momenti della mia vita.

### **Piatto preferito: La musica.**

Non riesco a descrivere l'importanza che la musica ha sulla mia vita, è la miglior compagna di vita. Non mi stancherei mai di ascoltarla.

## CHIARA LETTERIELLO

Nel mio percorso ci sono tantissimi “piatti” di cui mi nutro ogni giorno: esperienze, luoghi, incontri, opere d’arte, canzoni, libri.

Per questo menù ho deciso di presentare il mio menù ideale seguendo una linea temporale, scegliendo alcune tappe che, più di altre, hanno lasciato un segno nel mio modo di comunicare e di formarmi.

Ognuna rappresenta un sapore diverso della mia crescita, ma tutte insieme compongono la mia idea di nutrimento interiore.

### **Antipasto: Villa di Publio Vedio Pollione**

Avevo 8 anni quando, con la mia classe della scuola Cimarosa, partecipai a più giornate in cui diventammo “piccoli ciceroni” nella Villa di Publio Vedio Pollione, a Posillipo.

Raccontare ai nostri genitori e amici i segreti di quel luogo antico fu per me un’esperienza speciale: oltre che per la sua bellezza, per la prima volta scoprii l’aspetto quasi magico di trasmettere conoscenza.

Capii che comunicare non significa solo parlare, ma creare un ponte tra ciò che impari e chi ti ascolta.

È stato il mio primo assaggio del potere della comunicazione come forma di formazione: imparare per raccontare, e raccontare per imparare meglio.

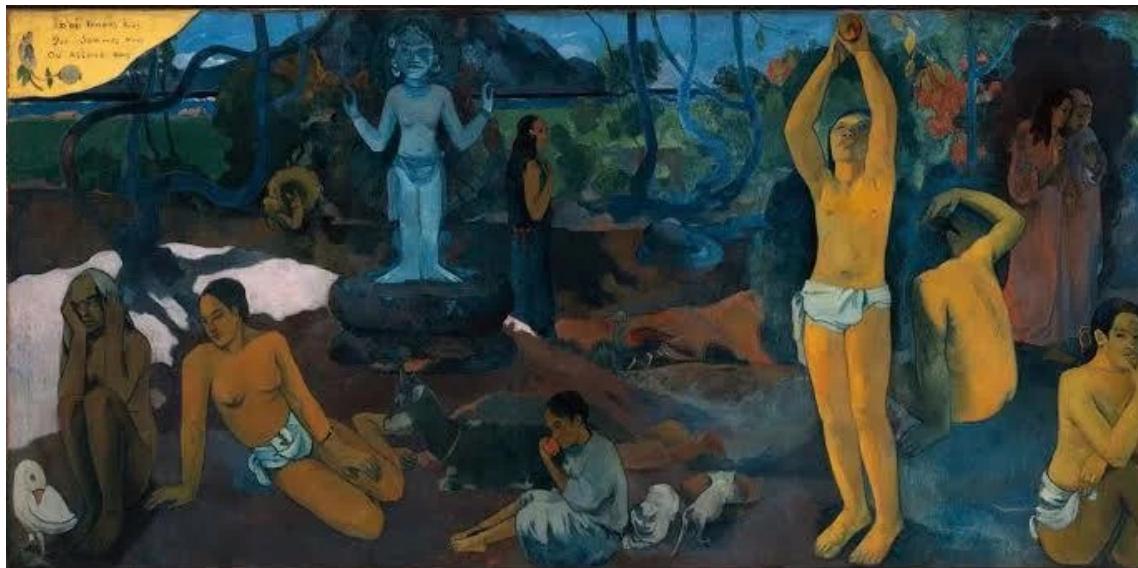


### **Primo: “Da dove veniamo? Chi siamo? Dove andiamo?” | Paul Gauguin**

Durante il quinto anno di liceo, lo studio di questo dipinto mi colpì profondamente. Oltre alla mia passione per Gauguin come artista e alla meraviglia del quadro, ciò che mi rimase più impresso fu proprio il titolo dell’opera. Quelle tre frasi, scolpite nel nome stesso del dipinto, racchiudono l’essenza dell’esistenza di ogni percorso umano.

D'altronde, è proprio questo ciò che rappresenta il quadro: il ciclo della vita. Mi ha fatto capire che l'arte, come la comunicazione, nasce dal bisogno di interrogarsi e condividere domande, più che dal trovare risposte.

Da allora ho imparato che la formazione non è solo accumulare nozioni, ma lasciarsi cambiare da ciò che si incontra.



### **Secondo: Sogno di una notte di mezza estate (Balletto) | Dalla commedia di William Shakespeare**

Questo balletto ha rappresentato per me davvero un sogno, nel senso più profondo del termine. A causa di un brutto infortunio, rischiai di non diplomarmi in danza classica, ma grazie alla determinazione e al sostegno dei medici e della mia famiglia, riuscii comunque a portarlo in scena. È stata un'esperienza che mi ha insegnato la forza della perseveranza e l'importanza di credere in ciò che si ama, anche quando tutto sembra andare contro.

Quel momento è stato per me una rinascita, un ritorno alla fiducia nel mio corpo e nella mia capacità di esprimermi. Attraverso la danza ho capito che la comunicazione non passa solo dalle parole, ma anche dai gesti, dal silenzio e dal coraggio. Mi ha insegnato che la formazione non è fatta solo di successi, ma anche di resilienza: saper rialzarsi, imparare dalle cadute e continuare a danzare, anche quando il corpo sembra dire di fermarsi.



### **Il mio piatto preferito: Siddharta**

Il mio “piatto preferito” è il libro Siddharta di Hermann Hesse. Lo considero un testo che rappresenta perfettamente il mio modo di vedere la vita: un viaggio di ricerca, fatto di errori, scoperte e cambiamenti. Mi ha insegnato che la vera formazione è ascoltare sé stessi e imparare dal percorso, non solo dalla meta.

E che la comunicazione più profonda nasce dal silenzio, dall’empatia e dal desiderio sincero di capire davvero gli altri. Come nel capitolo Samsara, ho compreso che a volte bisogna davvero toccare il fondo per comprendere certe dinamiche della vita e trovare una nuova consapevolezza.

sione e verità, sotterenza e liberazione. Non si può far diversamente, non c'è altra via per chi vuol insegnare. Ma il mondo in sé, ciò che esiste intorno a noi e in noi, non è mai unilaterale. Mai un uomo, o un atto, è tutto samsara o tutto nirvana, mai un uomo è interamente santo o interamente peccatore. Sembra così, perché noi siamo soggetti all'illusione che il tempo sia qualcosa di reale. Il tempo non è reale, Govinda; questo io l'ho appreso ripetutamente, in più di un'occasione. E se il tempo non è reale, allora anche la discontinuità che sembra esservi tra il mondo e l'eternità, tra il dolore e la beatitudine, tra il male e il bene, è un'illusione».

«Ma come?» chiese Govinda ansiosamente.

«Ascolta, caro, ascolta bene! Il peccatore ch'io sono e che tu sei è peccatore, sì, ma un giorno sarà di nuovo Brahma, un giorno raggiungerà il nirvana, sarà Buddha. E ora vedi: questo "un giorno" è illusione, è mero simbolo! Il peccatore non è in cammino per diventare Buddha, non è coinvolto in un processo evolutivo, sebbene il nostro pensie-

#### **(Un plus) Digestivo : Il sapore della ricerca continua**

Questi sono solo alcuni dei "piatti" che mi hanno nutrita, ma so che il mio menù è ancora in costruzione. Ogni esperienza, incontro o emozione può diventare un nuovo ingrediente. Per me, comunicare e formarsi significa proprio questo: continuare ad assaggiare la vita, con curiosità, gratitudine e fame di conoscenza.

## ANNA MARIA CHIARIELLO

Ho faticato un po' a comporre questo menu: troppi anni di giornalismo, troppi "piatti" di vita e di parole da scegliere. Ma alla fine ho deciso di servirne tre, che raccontano le mie passioni e il mio modo di intendere la comunicazione.

### **Pompei**

Vengo dal liceo classico e per me Pompei rappresenta il mondo da cui arrivo: il luogo in cui tutto è già accaduto. È il massimo esempio dell'arte, dell'ingegno, dell'architettura e persino dell'agricoltura e della viticoltura. Ma è anche il simbolo del divario sociale — il padrone nelle sue dimore sontuose e gli schiavi nei cubicula senza luce né servizi, a nutrirsi di scarti. Quel modello, nel bene e nel male, sopravvive ancora oggi: basta guardare i 'bassi' dei Quartieri Spagnoli e le case alte che dominano dall'alto. Pompei, in fondo, è la radice di tutto: bellezza e ingiustizia, splendore e miseria, già allora in perfetta coesistenza.

### **Lucio Battisti**

Le canzoni di Battisti hanno attraversato la mia vita dall'adolescenza fino a oggi. Dal mangiadischi sulla spiaggia alle serate con i miei nipoti che conoscono i suoi testi a memoria. 'Il mio canto libero' è un inno alla vita, ma anche un invito al rispetto del pianeta e della sua fragilità. L'ho ritrovato una sera d'estate a Ponza, in un duo che suonava solo Battisti: li ho invitati ai miei anniversari di nozze, e abbiamo cantato fino a notte. Come cronista, non potevo che trasformare quella passione in un libro: 'Lucio Battisti, emozioni ischitane'. Ho ricostruito due anni della sua carriera mai raccontati prima, quando suonava le percussioni era minorenne e ancora non cantava.

### **La televisione e le serie**

Fare televisione significa anche guardarla, studiarla, decifrarla. Due serie mi hanno colpito profondamente: *Occupied*, ambientata in Finlandia, che racconta con lucidità inquietante l'occupazione strisciante dei russi e i meccanismi del potere; e *Fauda*, che mostra il conflitto israelo-palestinese dal punto di vista, seppur critico, israeliano. Quest'ultima, vista prima del 7 ottobre, oggi sembra quasi profetica. Ho scelto queste storie perché credo che la comunicazione — soprattutto quando si intreccia con la cronaca — debba sempre dare voce a tutti i punti di vista. Raccontare non è schierarsi, ma capire. Ed è proprio da questa convinzione che nasce il mio modo di intendere la formazione: come un esercizio continuo di ascolto e di equilibrio.

### **Il mio piatto preferito**

Il mio piatto preferito? Spaghetti al pomodoro. Ricetta semplice, autentica, universale. È il simbolo perfetto della comunicazione che amo: pochi ingredienti, ma scelti con cura;

un sapore diretto, vero, che unisce invece di dividere. Come il giornalismo, quando riesce a nutrire la mente e a scaldare il cuore.

DANIELE IUCOLANO

### **Parlare con le persone**

Secondo me è fondamentale interagire con le persone, che siano parenti, amici, sconosciuti, ognuno ti può arricchire in qualche modo; confrontarsi con altre persone ci permette di imparare cose nuove ed è un'opportunità per crescere come persona.

### **Guardare film**

Attraverso la visione dei film si possono imparare molte cose, i film trasmettono emozioni e spesso veicolano messaggi importanti che ci portano a riflettere.

### **Seguire una lezione universitaria**

Partecipare ad una lezione all'università ti permette non solo di apprendere delle nozioni grazie alla spiegazione del docente, ma anche di conoscere il punto di vista degli altri studenti presenti nell'aula; questo scambio di opinioni può essere molto utile e formativo.

### **Piatto preferito**

Parlare con le persone; questo ti permette di avere tante conoscenze, grazie alle quali potresti ottenere delle opportunità che devi essere bravo a sfruttare quando è il momento giusto.

DAYANA VISCO

Quasi amici - Intouchables (2011), scritto e diretto da Olivier Nakache e Éric Toledano

La Cura, di Franco Battiato

Rinascimento, Album musicale di Ntò (2019)

**Piatto preferito: La Cura di Franco Battiato**

La cura per me non è solo una canzone è la mia storia che prende voce.

Ogni parola mi riporta a lei, a mia madre.

Mi emoziona perché parla di quell'amore che non si chiede, ma resta.

Mi nutro di questa canzone come di una carezza invisibile.

*“Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie*

*Dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via*

*Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo*

*Dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai*

*Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore*

*Dalle ossessioni delle tue manie*

*Supererò le correnti gravitazionali*

*Lo spazio e la luce per non farti invecchiare*

*E guarirai da tutte le malattie*

*Perché sei un essere speciale*

*Ed io, avrò cura di te”*

È mia madre che mi parla, ma in realtà è lei l'essere speciale.

FEDERICA MAIELLO

**Menù**

Orgoglio e pregiudizio, Jane Austen  
Le pagine della nostra vita, film di Nick Cassavetes  
Buon trasloco, Olly

**Piatto preferito: Le pagine della nostra vita**

Il film “Le pagine della nostra vita” mi nutre profondamente perché racconta la comunicazione in una forma più autentica: quella che non ha bisogno di molte parole. Nei gesti, negli sguardi e nei silenzi dei protagonisti riconosco il potere dell’ascolto e della presenza, elementi che rendono una relazione vera e duratura. Mi colpisce come l’amore tra Noah e Allie riesca a superare il tempo, la distanza e persino la malattia. Oltre all’amore, infatti, l’altro tema principale è proprio quello della malattia, mostrando che le persone malate di Alzheimer non sono irrecuperabili. Noah, ad esempio, ha trovato il modo di richiamare a se la sua Allie, raccontandole ogni giorno la loro storia, anche se lei non riesce sempre a riconoscerlo e, quando ci riesce, lo fa solo per pochi minuti. Il film, quindi, mi invita a riflettere sull’importanza della cura dell’altro. Mostra che amare significa anche scegliere ogni giorno di esserci, di ricordare, di restare accanto.

GIOVANNI SCIARRA

### **Il Convivio - Dante (scritto tra il 1304 e il 1307)**

Ho inserito Il Convivio nel mio menù preferito perché questa opera rappresenta, per me, la comunicazione, il dialogo per eccellenza.

Troviamo il cosiddetto “banchetto della sapienza” in cui una decina di intellettuali scambiano dei commenti in prosa, utilizzando la lingua volgare.

Perché Dante ha scelto la lingua volgare?

L'obiettivo di Dante era democratizzare la conoscenza, voleva che la filosofia e tutti i campi del sapere fossero accessibili a tutti, soprattutto alle classi meno agiate, le quali non avevano la possibilità di ricevere un'istruzione.

### **I mangiatori di patate - Vincent Van Gogh (1885)**

Questo celebre quadro di Vincent Van Gogh, pittore olandese, rappresenta una famiglia di contadini mentre consumano un pasto a base di patate.

La comunicazione qua è essenziale, l'artista vuole rendere la fatica umana, la fatica dei contadini dopo un'intensa giornata lavorativa UN SIMBOLO.

Il simbolo della dignità umana e del lavoro manuale, il quale non deve essere visto come un fattore negativo, pensiero che nella società odierna invece viene visto. Anzi, il celebre pittore vuole far risaltare ai nostri occhi il valore dell'umiltà, che può servire a formare l'essere umano.

### **Casa - Giordana Angi (2019)**

Questa volta vorrei concentrarmi su un brano musicale, che si intitola Casa.

Il brano è stato prodotto dalla cantautrice Giordana Angi, la quale ha raccontato che la casa è il luogo dove si può essere felici.

Personalmente mi trovo d'accordo con lei, essenzialmente perché la casa è il luogo che raccoglie tutte le nostre emozioni, sia positive che negative, formando la nostra persona.

E parlando di formazione, la nostra dimora è un vero e proprio mezzo comunicativo, perché può permetterci, o almeno in certi versi, di poter esprimere. L'equazione casa-personalità camminano allo stesso passo, perché il contesto nel quale viviamo forma chi siamo.

### **Piatto preferito: Shameless, serie televisiva statunitense (2011-2021)**

Shameless è una serie televisiva statunitense che racconta le vicende di 5 fratelli, che devono fare i conti con una famiglia disfunzionale.

La protagonista è Fiona Gallagher, la primogenita della famiglia, pronta a crescere tutti i suoi fratelli da sola, lottando contro il bipolarismo della madre, Monica, e dell'alcolismo di Frank, il padre.

GIULIA MASCIA

**“Amore e Psiche” di Antonio Canova**

La statua di Canova rappresenta un momento di tenerezza e abbandono, dove l'amore riesce a superare ogni ostacolo. L'opera mi ha sempre affascinata perché la vedo come un dialogo silenzioso tra due anime che si intrecciano e non hanno bisogno dell'utilizzo delle parole.

Sono sempre stata affascinata dal modo in cui ogni opera artistica agli occhi di ogni persona possa assumere un significato diverso.

L'arte trasmettere emozioni profonde senza bisogno di linguaggio.

Ho scelto quest'opera perché l'ho studiata in un periodo particolare della mia vita e mi ha fatto capire quanto le emozioni possano avere impatto su di noi.

**“L'erotica dei sentimenti” di Maura Gancitano**

Questo libro mi ha colpita e aiutata molto dal punto di vista personale e relazionale. Leggendolo, ho imparato a riconoscere alcuni atteggiamenti disfunzionali che avevo nelle mie relazioni e nel modo in cui vivevo i sentimenti.

Mi ha insegnato che l'amore non è solo passione, ma anche consapevolezza, equilibrio e soprattutto rispetto per se stessi.

All'interno del libro viene mostrato come i sentimenti debbano essere compresi e coltivati.

Attraverso questo libro mi sono avvicinata sempre di più al mondo della psicologia e ho scoperto un certo interesse per la mente umana: dal modo in cui le persone pensano fino al loro agire e comunicare.

**“Romeo e Giulietta” di William Shakespeare**

È una delle opere più romantiche e tragiche della letteratura inglese. Mi ha sempre colpita per la forza con cui racconta l'amore e la sua fragilità.

Velatamente mostra anche quanto la comunicazione è fondamentale all'interno di qualsiasi rapporto e talvolta può anche evitare delle tragedie come in questo caso; se solo Romeo e Giulietta avessero potuto vivere liberamente, forse la storia sarebbe andata diversamente.

Quest'opera mi ha appassionata perché parla di un amore puro ma ostacolato, e forse mi piace così tanto perché in parte mi ci rispecchio.

Negli ultimi tempi ho iniziato a vivere le emozioni in modo molto più intenso ed autentico, sotto certi aspetti questa è una cosa positiva ma osservando bene l'altro lato della bilancia diventa una forma di autodistruzione, perché sentire troppo può ferire.

**Piatto preferito: “L'erotica dei sentimenti”**

È il mio piatto preferito perché mi ha fatto crescere interiormente. È un libro che unisce la riflessione alla vita reale e mi ha insegnato a osservare me stessa.

MARCO SCHIANO

### **Il Mare**

Il mare, per me, è tutto ciò che tiene insieme il movimento e il silenzio. È il luogo dove la comunicazione diventa naturale: le onde si cercano, si toccano, si rispondono senza bisogno di parlare troppo. Nel mare sento che ogni cosa è in relazione con un'altra, come nelle persone, come nella formazione. Nulla è isolato: ogni gesto, ogni parola, crea un'onda che arriva da qualche parte. Mi piace il mare perché non si lascia mai possedere, ma ti accoglie sempre. Ti costringe a stare presente, a respirare con lui, a fidarti. È un maestro di ascolto: insegnà a capire anche quello che non si vede, quello che sta sotto la superficie.

### **Il Wrestling**

Il wrestling è importante perché è verità e finzione insieme. È quel punto in cui tutto è costruito, ma dentro quella costruzione c'è qualcosa di autentico, di reale. Mi piace perché mostra che anche quando indossi un ruolo, se ci metti il corpo e l'intenzione, qualcosa di vero passa comunque. Nel wrestling c'è contatto, energia, rischio. C'è la necessità di fidarsi dell'altro, anche quando sembra che lo stai affrontando. È una forma di relazione estrema: se uno dei due non rispetta l'altro, tutto si rompe. Mi affascina perché è un modo di esprimere forza e fragilità insieme, ti metti in scena, ma ti esponi davvero. E poi c'è il ritmo, la presenza, il respiro. È come una coreografia che funziona solo se c'è ascolto profondo.

### **Coco (Film Disney 2017)**

Coco, per me, è importante perché parla del legame invisibile tra chi siamo e chi ci ha preceduto. Mi ricorda che nessuno vive davvero da solo, che dentro di noi portiamo voci, ricordi, sogni e paure che non sono solo nostri, ma di chi ci ha amato prima. In Coco c'è il coraggio di cercare la propria strada, anche quando il mondo ti dice di no. Ma c'è anche la tenerezza di riconoscere che la libertà non significa tagliare i legami, bensì capire come farli respirare. Mi colpisce perché mostra come la memoria sia una forma d'amore: ricordare qualcuno è tenerlo vivo, e farsi ricordare è lasciare qualcosa di vero dietro di sé. C'è musica, colore, famiglia, perdono — tutto ciò che rende la vita piena. Mi piace perché ogni volta che lo penso mi fa sentire parte di qualcosa di più grande: una storia che continua, che canta anche quando la voce sembra spegnersi.

### **Il piatto preferito: Il mare**

Il mare è il mio piatto preferito perché è tutto quello che non si può davvero contenere. Mi affascina perché cambia sempre, eppure resta se stesso: a volte calmo, a volte impetuoso, ma mai uguale. Mi piace la sua profondità, quel mistero che non si lascia spiegare, solo vivere. È un luogo dove tutto scorre, dove le cose si trasformano senza

forzature. Mi fa pensare a quanto sia importante lasciarsi andare, accettare il movimento, fidarsi del flusso. E poi il mare accoglie tutto: la luce, le tempeste, i silenzi.

LORENZO MARGHERINI

### **Leggere il Manifesto di Karl Marx**

Perché riesce a comunicare in poche e semplici pagine la vastità e la profondità di un pensiero politico secolare, se non millenario, che sento appartenermi indissolubilmente. Si tratta di un testo che contribuisce «in prima linea» alla mia formazione politica, e di cui non so come abbia potuto fare a meno.

### **Parlare con le persone**

Si tratta di una passione che sento mia da tempo, ma che ho difficoltà a rendere nota. Credo che uno dei migliori e più bei modi di apprendere e formare una propria coscienza critica sia proprio quello di parlare con chi ci gira intorno. Leggere libri o riviste, guardare film o documentari, ascoltare musica o podcast: tutto questo trasmette cultura e ne permette la fruibilità a quante più persone possibili; tuttavia, genuinamente mi sento di dire che la «chiacchiera», intesa più seriamente come «discussione», sia il modo più efficace ed appassionante che esista di apprendere di più su noi stessi, gli altri, ed il mondo che esiste non solo sotto i nostri piedi, bensì anche dietro le nostre spalle e sopra le nostre teste.

### **Scrivere**

Come ho già avuto modo di condividere nella mia biografia, scrivere per me è fondamentale per comunicare con gli altri, quando le parole oralmente tramandate non sortiscono lo stesso effetto che desidero produrre. Non mi definisco né sento di essere un poeta, e per di più dalla poca esperienza che ho, mi sento anche di dire che come romanziere avrei vita breve. Ad ogni modo, per me non è assolutamente fondamentale essere «bravi» dal punto di vista formale, perché quello che voglio comunicare voglio farlo nel modo più personale possibile, senza rendere conto a nessuno riguardo forma, stile, o altri lussi. Mio scopo, se così posso avere l'onore di definirlo, è mettere su carta – sia quella tradizionale, con i suoi profumi quasi erotici, che su quella digitale, meno affascinante ma decisamente più comoda da trasportare – i miei sentimenti, le mie impressioni sulle cose, le mie critiche sulla società, ed in generale tutto quello che ho modo di scrivere, e di farlo nella maniera più caratteristica e «sentita» possibile. Non lo faccio per distinguermi dai miei coetanei anch'essi appassionati di scrittura; lo faccio perché, qualunque possa essere la mia fine, sento dentro di me il bisogno di lasciare una traccia, per quanto piccola o superficiale possa essere. Non nutro un grande interesse nell'essere ricordato. Voglio soltanto comunicare qualcosa agli altri. Poder catturare i sentimenti o le impressioni di qualcuno come gli scrittori più anziani hanno fatto con me sarebbe uno dei piaceri più grandi, una delle ragioni più nobili per poter affermare di aver vissuto una vita degna di tale nome.

**Il mio piatto preferito: Parlare con le persone al di là di tutto e con ogni mezzo possibile**

Spero che il «perché» venga da sé.

MIRIAM CAIAZZO

**Luigi Pirandello | Uno, nessuno e centomila (1926)**

È un romanzo che ruota attorno al tema dell'identità e della percezione di sé. Tutto ha inizio da un episodio apparentemente banale: la moglie di Vitangelo Moscarda gli fa notare che ha il naso leggermente storto. Da quel momento, il protagonista comincia a interrogarsi su come gli altri lo vedono, rendendosi conto di non essere "uno", ma molti: un'immagine diversa per ogni persona che lo osserva. Questa scoperta lo sconvolge e lo porta a una lunga riflessione sull'impossibilità di possedere un'identità unica e stabile. Vitangelo arriva così a comprendere che ognuno di noi è uno per sé, nessuno in senso assoluto e centomila per gli altri. Il romanzo possiede una fortissima capacità comunicativa e formativa perché parla a ogni lettore: mette in crisi le certezze sull'"io" e sulla comunicazione tra le persone. Chi siamo davvero? Quanto conta il giudizio degli altri?

**George Orwell | 1984 (1949)**

Romanzo distopico, 1984 racconta la storia di Winston Smith, impiegato del Ministero della Verità in un mondo dominato dal controllo assoluto del Grande Fratello. Ogni pensiero è sorvegliato, ogni parola controllata, e persino il linguaggio viene modificato attraverso la neolingua, creata per impedire la libertà di pensiero. Quando si eliminano le parole per dire "libertà", diventa automaticamente impossibile pensare alla libertà. È un chiaro esempio del linguaggio come strumento di potere. Ancora oggi, 1984 è una metafora universale della perdita di libertà e dell'importanza di difendere la verità e la coscienza critica. È un'opera che forma cittadini consapevoli, spingendo a interrogarsi sul rapporto tra comunicazione, potere e libertà.

**USA for Africa | We Are the World (1985)**

Scritta da Michael Jackson e Lionel Richie e interpretata da 45 artisti internazionali, questa canzone nasce come iniziativa benefica per raccogliere fondi contro la fame in Africa. Il testo, semplice e diretto, invita all'unione e alla solidarietà: "We are the world, we are the children, we are the ones who make a brighter day, so let's start giving." ("Noi siamo il mondo, siamo i bambini, siamo quelli che un giorno porteranno la luce, quindi cominciamo a donare"). È un brano che riesce a unire le persone attraverso la musica, un linguaggio universale che supera ogni barriera culturale. Anche il videoclip trasmette valori di empatia, responsabilità e partecipazione.

**Piatto preferito | Uno, nessuno e centomila**

Perché è un romanzo che spinge a riflettere su quanto conti davvero il parere altrui e su quanto sia difficile restare autentici in un mondo fatto di sguardi e giudizi.

SIMONA STRAROPOLI

**“Donnie Darko”, (2001, regia di Richard Kelly)**

Un capolavoro disturbante. Ho imparato con il tempo, rivedendo questo film più volte, ogni volta in una fase della mia vita diversa, di quanto il significato di un messaggio possa cambiare a seconda di chi lo riceve, di come lo interpreta e del momento in cui lo vede. Per me la prima volta ha rappresentato solo un horror inquietante, un film che mi faceva chiudere gli occhi, quando ero più piccola, ogni volta che appariva quel coniglio gigante, ma poi con il tempo la comunicazione va oltre, diventa più profonda. Adesso penso al significato del tempo, con tutti i controsensi che porta con sé a vent'anni, come per esempio l'osessione di rincorrere il futuro e, nello stesso momento, la sensazione che tutto sia ancora lontano.

**“Love on the Brain”, Rihanna**

È un brano molto intenso, perché non si limita a essere ascoltato, lo vivi e lo senti parola dopo parola. L'ho riscoperto in un periodo complicato, in cui ho affrontato con mano la mia fragilità e la mia vulnerabilità. All'inizio mi spaventavano e li ho letti come una minaccia, come un ostacolo per la mia comunicazione, poi ho imparato a vederle come una forza, una parte di me che oggi riconosco e di cui vado fiera.

Love on the Brain mi ha sempre colpito perché parla anche di qualcosa che mi riguarda molto: le dipendenze affettive e quell'amore “che è in testa”, capace di superare la logica e la ragione, ma che non sempre fa bene. Ascoltarla è sempre emozionante, come se ogni volta mi ricordasse che la sensibilità non è debolezza, ma potenza.

**“Frankenstein”, Mary Shelley**

Un capolavoro intramontabile dell'Ottocento. Le cose da dire su questo romanzo gotico sarebbero infinite, ma per me è fondamentale parlare del senso di profonda umanità che mi ha lasciato addosso, anche molto tempo dopo averlo finito. Frankenstein parla della comunicazione tra esseri umani, anche quando uno dei due non lo è del tutto. Mostra come, a causa delle differenze sociali, i ruoli possano invertirsi, ma soprattutto pone una domanda fondamentale: Cosa ci rende davvero umani?

**Il mio piatto preferito: Il brano di Rihanna**

Perché mi piace sottolineare quanto la musica sia importante nella mia vita e quanto rappresenti una vera e propria musa ispiratrice.

## TOMMASO D'AURIA

### **1. Rap (Dave)**

Cosa c'è di più comunicativo e formativo del rap? Il genere musicale per eccellenza se si tratta di essere “diretti”, se si vuole arrivare da subito prima all'orecchio, poi al cervello, e perché no anche al cuore di un ascoltatore. Lo stile di una canzone rap può variare tantissimo, così come gli argomenti: molte canzoni nascono dal bisogno/necessità, che si manifestano quando c'è una mancanza, e spesso questo senso di “voler ottenere” si tramuta in fame, e per farla arrivare a chi ti sta ascoltando devi tradurla con le parole, devi usare una metrica, insomma devi fare rap. Uno tra i più riusciti in questo è Dave (rapper britannico), uno dei migliori “liricisti” nel mondo hip-hop e probabilmente uno dei più interessati agli argomenti spesso difficili da trattare e che l'industria musicale, quella del mainstream, cerca di evitare. Dave è rappresentante per la sua gente, ed è l'esempio perfetto di come sfruttare una popolarità non indifferente per far arrivare i problemi di pochi a tutti gli ascoltatori. Nei suoi album ci sono concetti interessanti, ma soprattutto fatti del passato e del presente, che rendono idea dei disagi e delle situazioni marginali a chi fortunatamente non ha mai vissuto qualcosa di simile.

**2.1** “Heart Attack”, undicesimo brano dell'album “We're All Alone In This Together”, dove una buona parte di canzone è sostenuta da una base composta da strumenti semplici ma efficaci, un piano che suona malinconico, accompagnato dall'inserimento in alcune parti di archi soavi proprio a contrasto con la durezza del pianoforte. Successivamente una parte finale di canzone dove il rapper continua a raccontare un immaginario senza una base musicale di sottofondo, a sottolineare l'importanza delle parole, più potenti di una qualsiasi strumentale. Dopo 8:16 di rap intenso, arriva una voce distrutta, un monologo straziante. È un audio della mamma di Dave, la quale in lacrime spiega cosa ha dovuto fare per arrivare dove è ora. Ci dice che lei ci ha sempre provato anche quando le andava tutto contro, racconta come a nemmeno 20 anni ha dovuto abbandonare l'Africa, di come ha cercato posto in giro per l'Europa, prima ad Hannover, in seguito a Londra. Come è stata chiusa per mesi in campi di detenzione, e comunque non ha mai mollato, era determinata a “riuscire” (“succeed”) ma più che altro, determinata a sopravvivere (“survive”). Ha venduto pomodori per vivere, ha fallito, si è rialzata, tutto questo con tre figli sulle spalle per raggiungere un sogno, la salvezza. Alla fine del discorso, urla contro “il dolore”, lo sente è dentro di lei, e quasi come in un dialogo tra lei e il dolore stesso dice: “guarda cosa stai facendo, tu mi vuoi uccidere, tu mi vuoi uccidere”. Terminano le parole, e il pianto si intensifica fino a fermarsi rassegnato, lasciando spazio ad un assolo di piano per gli ultimi 30 secondi, a manifestare ancor di più la rassegnazione, l'accettazione passiva del dolore che c'è dentro.

## **2.2 L'outro del suo nuovo album “The Boy Who Played the Harp”**

La canzone, il cui titolo riprende quello dell'album, gira tutta attorno ad una domanda che si ripete più volte nel testo: "I wonder, what would I do in the next generation?", e ogni volta la risposta cambia. Prima cita il 1940 e il 1960 narrando di e per tutte le persone che sono state arruolate per combattere ad una guerra, o per tutte le persone che hanno rischiato la vita battendosi per i propri diritti in modo che le prossime generazioni potessero vivere in pace. Racconta i fatti e allo stesso tempo si chiede: "Io l'avrei fatto? Sarei stato in prima linea?". Il testo è pieno di riferimenti, si cita la battaglia di Kerbela, passando per Nelson Mandela, e ancora il 7/7/05 a Londra, gli attentati e gli attacchi terroristici. Insomma un testo dove ci potremmo soffermare su ogni riga per approfondire e venire a conoscenza di un qualcosa che forse nemmeno abbiamo idea sia successo.

## **3. “Dead Poet Society” o “L’Attimo fuggente”**

Un film capolavoro, che permette allo spettatore di avere una nuova visione sull'insegnamento, e soprattutto di interpretare la comunicazione tra professore e alunno non come verticale ma come orizzontale. L'insegnamento forma più di ogni altra cosa, e può essere fatto bene solo con una comunicazione efficace, proprio come quella del professor Keating, interpretato da Robin Williams, che con il suo metodo alternativo riesce con non poche difficoltà ad aprire gli occhi degli studenti offuscati dalla pressione scolastica e dei genitori. Prova a far capire che non è mai troppo tardi per inseguire i propri sogni, che la creatività non ha limiti e soprattutto che la libertà, intesa per ognuno di noi come ciò che ci rende liberi, non è mai irraggiungibile, non è mai troppo lontana. Il “mio piatto preferito” è il punto 1, il rap come genere è secondo me l'esempio perfetto di come un tipo di comunicazione così diretta può formare mentalmente le persone su argomenti talvolta lontani dalla vita di molti. Se devo essere più specifico, allora indicherò come ciliegina del mio piatto preferito la canzone “Heart Attack” perché mai niente come il discorso finale è arrivato nella mia testa mentre ascoltavo una canzone, un testo distruttivo che ti fa pensare quanto puoi essere fortunato a non aver affrontato determinate dinamiche, e soprattutto un testo che ti riesce a formare su qualcosa che non conosci in modo chiaro.

### **Nota**

Il punto 1 parla del rap come genere e Dave come esponente da prendere in analisi. I punti 2.1 e 2.2 sono invece due esempi di testi di Dave, che secondo me svolgono la funzione espressa nel punto 1 meglio di qualunque altra canzone.

## FRANCESCA DI NARDO

1. "Can't Help Myself" - Sun Yuan & Peng Yu (2016)
2. "The Truman Show" - Peter Weir (1998)
3. "Decameron" - Giovanni Boccaccio (1349-53)

### **Piatto preferito: "The Truman Show"**

La verità non è più ciò che gli viene mostrato, ma ciò che scopre da solo.

Il film riflette sulla critica dei media e sul valore della libertà, evidenziando che la conoscenza è il primo passo verso l'autonomia.

## MIRKO SCOTTO D'ABUSCO

Estranei, film diretto da Andrew Haigh (2023)

Facciamo che io ero, monologo di Mattia Torre (incluso in A Questo poi ci Pensiamo, Mondadori, 2021)

When We Were Young, di Adele (inclusa nell'album 25, 2015)

### **Piatto preferito: Facciamo che io Ero**

Analizza quanto siano cambiati i nostri sogni, che spesso non sono neanche più i nostri; di quanto ci siamo abbandonati agli altri; di quanto vogliamo tutto senza volere niente.

## GIORGIA CASAVOLA

Il piano infinito, Isabelle Allende  
L'album Canzoni, 1974 di Fabrizio De André  
Il confronto con gli altri

Personalmente, come avevo accennato nella mia biografia, ritengo che rapportarsi agli altri mi dia la possibilità di arricchirmi e costruire la mia identità, e penso che questo ben si inserisca sull'asse comunicazione - formazione.